

《特定保健用食品》

「ラクトバチルス カゼイ シロタ株」について

商品；ヤクルト、ジョア、ソフール

許可された実際の表示

「生きたまま腸内にとどくヤクルト菌（L. カゼイ・シロタ株）の働きで、お腹の中の良い菌を増やし、悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、お腹の健康を守ります。」

効果・作用機序

胃液や胆汁にも負けずに、生きたまま腸内に届くので、お腹の中の善玉菌を増やし悪玉菌を減らして、腸内の環境を改善し、お腹の健康を守る。

本成分が作る乳酸は、腸内を弱酸性にして、お腹の中の有用菌（乳酸桿菌やビフィズス菌）には住みやすく、有害菌（ウェルシュ菌やある種の大腸菌）にとっては住みにくい環境を作る。また、腸の運動を高め、便の水分を調節し、便性、便通を改善する。腸炎ピブリオ、コレラ菌、病原性大腸菌O157の抑制効果もある。

成分

ラクトバチルス カゼイ シロタ株

人工胃液や人工胆汁を加えた培地で培養し、生き残った菌を選び出す。これを何回か繰り返して作り上げられた、胃液や胆汁に負けずに強い菌。

使用上の注意

開封後は早めに摂取すること。1日1個が摂取の目安となる。
低温管理（10℃以下の冷蔵保存。賞味期限は製造日+14日である。）

今月のアロマ グレープフルーツ （ミカン科、抽出部位：果皮）

抗菌・抗うつ・消化促進・脂肪分解・食欲抑制・血行促進

脂肪分解を促すホルモンの分泌を活性化する効果や、食欲を抑制する効果のある、ダイエットの強い味方。

同時に主成分のリモネンの働きにより、血行を促進して代謝を高める作用も得られる。

甘酸っぱくさわやかな香りには、落ち込んだ気分を高揚させるなど、心に働きかける効果もある。日光感作用があるため、使用後は紫外線に注意。



《特別用途食品》（病者用食品）

アレルギー除去食品

規格	許容される特別用途表示の範囲	必要的表示事項
1. 特定の食品アレルギーの原因物質である特定のアレルギーを除去したものであること。 2. 除去したアレルギー以外の栄養成分の含量は通常の同種の食品の含量とほぼ同等でなければならない。	特定の食品アレルギー（牛乳など）の場合に適する旨。	1. 医師に特定のアレルギーの摂取制限を指示された場合に限り用いる旨。 2. 食品アレルギーの種類または除去したアレルギーの名称を目立つように表示する。 3. 除去アレルギーの代替物の名称 4. ビタミン、ミネラルの含量 5. 標準的な使用法。 6. 医師、管理栄養士等の相談又は指導を得て使用することが適当である旨。 7. 食事療法の素材として適するものであって、多く摂取することによって疾病が治癒するというものではない旨。

おもに食物アレルギーの場合、医師の指示のもとに利用される。商品としては、「アピライト」シリーズがあり、対象アレルギーは卵・牛乳である。アピライトポーク、ハンバーグ、ミートボールがある。

一口メモ

～グルコサミン摂取の安全性について～

グルコサミンは俗に「関節の動きをなめらかにする」、「関節の痛みを改善する」などと言われている。ヒトでの有効性については、硫酸グルコサミンの摂取が骨関節炎におそらく有効と思われている。ただし、重篤で慢性的な骨関節炎の痛みの緩和に対しては、その効果がないことが示唆されている。安全性においては、硫酸グルコサミンは適切に摂取すればおそらく安全と思われており、4週から3年までの摂取は安全とされている。塩酸グルコサミンは短期間、適切に摂取する場合は安全であると示唆されている。24週間使用した際の安全性に関する情報はあがるが、長期間摂取した場合の情報は十分ではない。若い人が長期にわたって摂取すると、自然な軟骨再生力が低下する可能性がある。またグルコサミン摂取による血糖値、血圧、血中コレステロールおよびトリグリセリド値の上昇が報告されているので、糖尿病、高脂血症などの患者には注意が必要である。

千鳥橋薬局で取り扱っている商品

- ・強力グルコサミン（塩酸グルコサミン）
- ・グルコサミン2000ヒアルロン酸（塩酸グルコサミン）
- ・リビタ グルコサミン（塩酸グルコサミン）
- ・ネイチャーメイド グルコサミン（硫酸グルコサミン）